

马拉松爱好者 如何减少运动之痛？



图片来源:IC photo

马拉松运动热度不断升高,其健康话题也备受关注。跑者如何在享受乐趣的同时减少病痛困扰?专家为“跑马”爱好者支招。

——膝盖痛、脚痛、腰痛……如何减少“跑马”之痛?

每当马拉松比赛结束,终点附近的地铁站、公交站总会有一波挪不动腿、艰难下楼上车的跑者,膝盖痛、脚痛、腿痛、腰痛、肩颈痛……一股脑儿地袭来。

中华医学会骨科学分会常务委员胡懿邵说,这些疼痛主要是由于长时间保持跑步姿势,肌肉过度使用、过度拉伸,压力使筋膜、肌腱、软骨甚至骨质受到损伤。

减少这些疼痛,跑步前要做好一系列准备,如合适的跑鞋、热身与拉伸、适度训练、强化核心肌群等。此外,跑步后可以通过休息与冰敷、适当按摩与理疗等帮助恢复。

“如果疼痛实在难以忍受,可在医生的建议下,适当使用消炎止痛药

物缓解症状,但不宜长期依赖。”胡懿邵说。

——“跑马”适合年龄偏大、有基础病的人吗?

越来越多不同年龄的爱好者加入“跑马”队伍,身体肥胖、有基础疾病以及年龄偏大的人格外担心“跑马”是否有“副作用”。

专家介绍,参加马拉松确实要警惕对身体潜在的负面影响,包括组织损伤与身体过度使用带来的伤害,如长时间跑步可能导致关节(尤其是膝关节、踝关节)、骨骼和肌肉承受过度压力,引发应力性骨折、肌腱炎、滑膜炎等问题。

再就是心血管压力,虽然适量跑步有益心脏健康,但过度训练可能导致心脏肥大,增加心律失常和心脏疾病的风险。

专家建议可以适度训练,每周增加跑步距离不超过10%;结合不同类型训练,如间歇跑、速度训练、力量训练,适度休息,避免单一重复的运动

模式;保证充足的睡眠,实施主动恢复策略,如轻量运动、拉伸、按摩和冷热疗法;同时还要重视身体信号,一旦出现持续性疼痛或异常,及时调整训练计划或寻求专业医疗建议。

——“跑马”意外事件受关注,哪些是“喊停”的重要信号?

尽管心脏猝死在马拉松比赛中不常见,但却是一个值得高度关注的问题。由于马拉松比赛对参与者的心肺功能和整体体能要求较高,加上比赛时的环境因素(如气温、湿度等)和个体差异,确实存在发生心脏猝死的风险。

浙江大学医学院附属第一医院骨科副主任谢杰提出,在“跑马”途中应当关注几个重要信号,以预防可能的的心脏问题和其他严重健康事件:

一是胸闷、胸痛。任何胸部不适,特别是压迫感、烧灼感或疼痛,都应视为心脏问题的警告信号,应立即停止跑步并寻求医疗帮助。

二是极度疲劳或虚弱。若感到前所未有的疲惫,远超正常范围,且伴随冷汗、晕厥感,这可能是心脏供血不足的表现。

三是呼吸困难、心跳异常、严重头痛、恶心、视力模糊、肌肉无力、协调障碍等,这些症状可能提示心脏、血压异常或其他循环系统问题,应引起重视。

专家特别提醒,在极端高温、低温或高湿度条件下跑步,尤其要留意

身体反应,感到不适时及时停止,以防热射病或低温症。为了预防心脏猝死等意外发生,跑者在赛前应进行全面体检,了解身体状况,并在比赛过程中密切监控自身体征,遵循“安全第一”的原则。

——赛后多久能恢复运动?

马拉松比赛后恢复运动的时间、强度和频率,要根据个人体质、训练水平、比赛时体能消耗、赛后身体反应等因素综合考虑。谢杰建议遵循以下原则:

在赛后即时至3天的初始恢复阶段,以休息与散步、轻微拉伸等轻量活动为主。

在第3至14天恢复性训练阶段,可以进行游泳、骑自行车或轻松瑜伽等低冲击、低强度的交叉训练,促进肌肉恢复,避免高强度跑步。如果感觉良好,大约在第7至10天后可以开始尝试轻松跑,以感觉舒适不勉强为宜。

第14天后可以进入正常训练恢复阶段,根据个人感受和身体反应,逐渐增加跑步距离和强度,可以每两周增加一次长跑距离或强度,但增加幅度不宜超过10%。

专家介绍,一般情况下全面恢复到赛前训练水平可能需要4至6周,精英运动员可能需要更长时间来达到竞赛状态。每个人的身体恢复速度不同,具体情况需根据个人实际情况灵活调整。(黄筱)

科学饮食

科学饮奶 可改善乳糖不耐受

奶及奶制品对健康有显著益处,但很多人因一喝奶就腹胀、腹痛、腹泻而对奶类望而却步。专家提示,科学饮奶可改善乳糖不耐受症状,保证身体获得充足营养。

中国营养学会秘书长韩军花说,《中国居民膳食指南(2022)》推荐成人每日摄入300毫升及以上液态奶,而我国人均每日饮奶量不足30毫升,很多人从不喝奶,这一水平远低于欧美国家及日韩等亚洲国家。一项对8个城市人群的抽样调查显示,认为自己乳糖不耐受是我国居民乳制品摄入不足的重要影响因素。

“一喝奶就腹胀,不一定是乳糖不耐受。”韩军花说,对某些糖或添加剂过敏,胃肠道对凉的东西比较敏感或有疾病等,都可能引起腹胀腹泻。而乳糖吸收不良或乳糖不耐受,是由于小肠中缺乏乳糖酶,导致大量乳糖

无法被消化吸收。

事实上,乳糖对健康有许多积极作用,如促进钙、锌等营养素吸收,增加骨矿物质含量,增加有益菌丰度促进肠道健康等。近日举行的第六届全国营养科普大会发布了《乳糖不耐受与科学饮奶专家共识》,提示人们不应因乳糖不耐受而盲目回避乳制品,并提供了改善乳糖不耐受的具体措施。

专家表示,乳糖不耐受人可以选低乳糖、无乳糖的乳制品,如无乳糖奶和酸奶、奶酪等;可以将乳制品与其他食物一起食用,如早餐先吃主食再喝奶,多次少量摄入,并适当将奶加热到40℃左右,不易引起胃肠不适;还可以从少量(如50毫升)开始,逐渐增加乳制品摄入量;适当补充乳糖酶、益生菌、益生元,也可缓解和改善乳糖不耐受症状。

(温竞华)

近20%居民不能每天吃早餐 专家建议这样吃

中国营养学会一项调查显示,我国居民吃早餐情况不容乐观:工作日18.4%的人不能每天吃早餐,周末29.7%的人不能每天吃早餐,且食用谷薯类比例达89.4%,食用奶豆、蔬果的比例不到50%,膳食结构不够合理。营养专家提示,吃好早餐是改善居民膳食结构不合理状况的重要环节,提高健康水平应从每天的早餐做起。

“大量科学证据表明,不吃早餐或早餐吃得不好,都会增加肥胖风险。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲介绍,早上人体血糖水平较低,不及时吃早饭会刺激身体一些激素的分泌,利于促进脂肪生成;同时,空腹时间长,人体容易产生饥饿感,从而在午餐等餐次进食高热量食物。

研究表明,长期不吃早饭会使2型糖尿病风险增加21%,还会增加心血管、消化系统等疾病风险,对儿童青少年大脑发育以及成人的记忆力和情

绪也有不良影响。“丰盛早餐不仅能够最大程度抑制食欲,更好地控制体重,而且会让人体有更好的代谢和内分泌反应,改善下一次进食时的血糖反应,增加胰岛素敏感性,维持血糖稳定状态,降低糖尿病风险。”刘爱玲说。

那么我们应该如何吃好早餐?《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐要保证食物多样,做到4类品种以上:至少包括主食1份、奶类鸡蛋等食物1份、蔬菜水果各1份,保证获得的营养物质全面充足。多选择高营养密度的食物,如新鲜的、五颜六色的蔬果,以及奶类和大豆类、鸡蛋、瘦肉、全谷物。

专家提示,早餐不能吃太少,应占全天食物总量的25%至30%,能量供给与午、晚餐相似。早餐时间不宜太晚,尽量在9点前吃完。鼓励家人共同进餐,在温馨愉悦的状态中开启美好一天。(温竞华)

本版稿件均据新华社